Información de Back2Life y Manual del usuario



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

Recuéstese y relájese; Deje que Back2Life alivie la presión y el dolor

¡Felicitaciones por su compra!

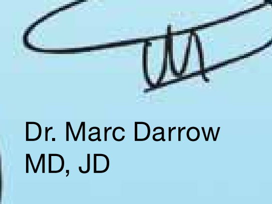
En mi consultorio, hago todo lo posible para tratar de manera natural el dolor de espalda. Recurro a los analgésicos únicamente como último recurso. Por lo tanto, después de haber dedicado años a la búsqueda de una VERDADERA solución para el dolor de espalda constante, me presentaron la máquina Back2Life. Cuando escuché hablar de ella estaba sumamente entusiasmado. Se trataba de la primera máquina que había visto para tratar el dolor de espalda lumbar con **Movimiento Pasivo Continuo**, y de un tratamiento altamente eficaz que utiliza movimientos mínimos, suaves y rítmicos para hacer más flexible la columna.

Cuando la espalda duele y provoca lo que se denominan "contracturas", la mejor manera de aliviarla es volver a moverse y recuperar la flexibilidad. Pero cualquiera que haya sufrido de dolor de espalda sabe que, **lo último que uno desea hacer cuando le duele la espalda es moverse.** Mover y estirar los músculos tensos provoca más dolor. Esto es lo que siempre ha hecho que me resulte difícil lograr que mis pacientes hagan los ejercicios y estiramientos necesarios para aliviar la presión y sentirse mejor… porque es imposible sentir un alivio duradero hasta haber liberado la presión. Esto es lo que denominamos el **"Ciclo del dolor"**.

Dr. Marc Darrow es un Terapeuta Físico Certificado y se especializa en Rehabilitación y Medicina Física.

Y esto es lo que transforma a la solución Back2Life en algo tan revolucionario, porque realiza todo el trabajo. El movimiento suave, rítmico de lado a lado y de atrás hacia delante libera la presión de entre las vértebras. Sin masajes ni esfuerzos, sin estiramientos ni ejercicios dolorosos.

Con Back2Life, **sólo necesita recostarse y relajarse para disfrutar de una sesión de 12 minutos** y lentamente, con el tiempo, aliviará la presión y el dolor. Este alivio puede ocurrir en un día, en una semana… o incluso en un mes. Todo depende de la persona y del grado de presión que exista en las vértebras.



Dr. Marc Darrow
MD, JD



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

Back2Life crea un movimiento circular suave y repetitivo de la pelvis, que recibe el nombre de **Movimiento pasivo continuo.** En la mayoría de los casos, **el movimiento pasivo continuo** ayuda a reducir la sensación de estrés y de presión en la zona lumbar, lo cual ayuda a restaurar la flexibilidad, mejorar la movilidad y reducir el dolor… ¡incluso desde la primera sesión!

Sin embargo, debe ser paciente. No espere un milagro instantáneo ni resultados inmediatos. La terapia Back2Life es un proceso acumulativo y usted sentirá los efectos de manera gradual, tal como ocurre con la terapia de masajes o la fisioterapia tradicional. La duración del proceso dependerá de la gravedad del dolor de espalda y del nivel de presión acumulado entre las vértebras.

Esperamos que Back2Life le sea de gran ayuda y le resulte una experiencia agradable.

El equipo de Back2Life



¿Está cansado de que el dolor de espalda constante o recurrente reduzca su nivel de actividad?



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

¿Cómo funciona Back2Life?

La máquina Back2Life utiliza una técnica revolucionaria denominada ***Movimiento pasivo continuo.*** El movimiento lento y rítmico afloja la tensión de los músculos y alivia la presión entre las vértebras. Para aliviar naturalmente el dolor lumbar:

- **Sin masajes ni estiramientos agresivos**
- **Sin ejercicios ni elongamientos dolorosos**
- **Sin viajes costosos al especialista en dolor lumbar**



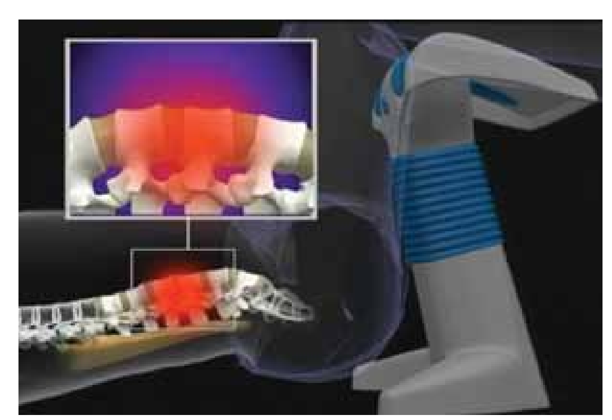
Movimiento Pasivo Continuo

¿Qué es el Movimiento pasivo continuo?

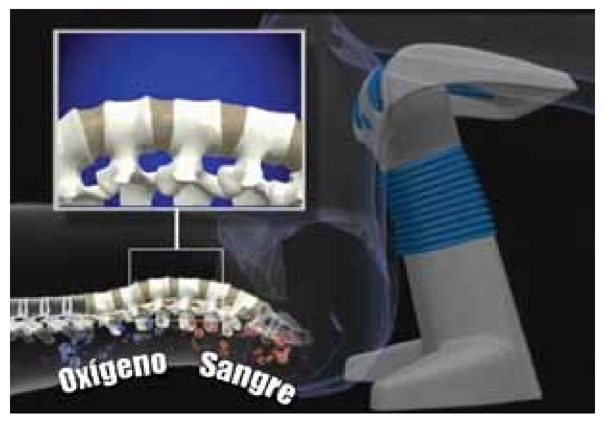
El **Movimiento pasivo continuo** es una técnica de rehabilitación que, si se utiliza de manera correcta, puede proporcionar resultados asombrosos.

Los movimientos de estiramiento y tracción comunes simplemente estiran los músculos y después permiten que vuelvan a contraerse. El **movimiento pasivo continuo** masajea los músculos hacia atrás y hacia delante, aflojándolos y devolviéndoles su flexibilidad. También alivia las tensiones con un masaje suave en la espalda que abre los espacios entre las vértebras y alivia los pellizcamientos de los nervios para que los músculos ya no tengan contracturas y las vértebras no estén apretadas y juntas, pellizcando los nervios.

USTED LIBERA LA PRESIÓN PARA ALIVIAR EL DOLOR; esa es la clave para lograr un alivio duradero de la espalda. El equipo Back2Life lo ayudará a tener los músculos flexibles y a mantener las vértebras anatómicamente alineadas; pero recuerde que éste es un movimiento pasivo: **usted no debe hacer nada.** Este movimiento suave está diseñado para obtener resultados de manera gradual, fácil y segura.



Músculos tensos y contracturados

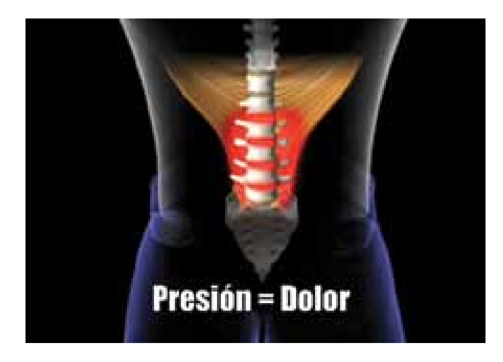


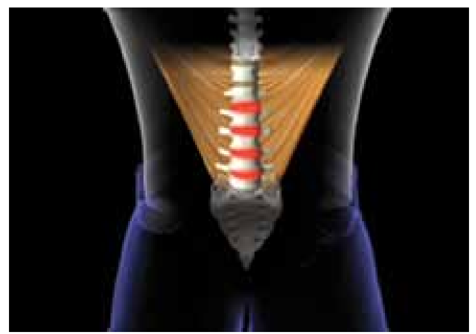
Back2Life alivia la presión para aliviar el dolor.

Back2Life realiza todo el trabajo

¡En tan solo dos sesiones diarias de 12 minutos! Sólo tiene que recostarse y dejar que Back2Life haga todo el trabajo. De hecho, cuanto más se relaje… mejores resultados obtendrá. Permita que el movimiento suave y rítmico del Back2Life alivie suavemente la presión entre las vértebras para aliviar el dolor. La duración del proceso depende de la gravedad del dolor de espalda, **por lo tanto, continúe con el programa… porque funciona.**

¿Back2Life ayudará a tratar mi afección?





Back2Life alivia la presión para aliviar el dolor.

Los 6 principales tipos de dolor de espalda

Existen muchos tipos diferentes de dolor de espalda y es posible que no comprenda algunos de ellos. Los más comunes son los siguientes:

1. **Contractura muscular**
2. **Dolor focalizado**
3. **Distensión de los ligamentos**
4. **Osteoartritis**
5. **Hernias de disco**
6. **Estenosis vertebral**

Contractura muscular
Las contracturas musculares se ocasionan fácilmente con cualquier esfuerzo de los músculos de la espalda. Estos esfuerzos pueden ocurrir por prácticamente cualquier actividad. En algunos casos, puede deberse a una flexión incorrecta; a veces, por levantar objetos o simplemente por dormir en una mala posición.

Dolor focalizado
El dolor focalizado ocurre en lugares específicos del músculo que pueden extender el dolor a otras partes del cuerpo. Al presionar el punto específico de la espalda, es posible que se sienta el dolor en esa zona o que se extienda por las piernas o incluso los pies.

Distensión de los ligamentos
Los ligamentos son conexiones de tejido denso y fibroso entre los huesos. Cuando se rompe un ligamento en la espalda, es posible que sienta dolor en la espalda y el dolor también se puede extender a las piernas o los pies.

Osteoartritis
La osteoartritis es sumamente común y puede deberse a un problema en los huesos o los cartílagos de las articulaciones de la espalda. Este proceso puede provocar dolor de espalda o incluso presentarse como dolor en las nalgas y en las piernas.

Hernias de disco
Los discos son tejidos fibrosos que acolchonan las vértebras para permitir el libre movimiento de la espalda. Cuando un disco se rompe, puede sobresalir y presionar los nervios que recorren la médula espinal y las piernas.

Estenosis vertebral
Por último, la estenosis es un compromiso del canal vertebral, dentro del cual se encuentran la médula espinal y los nervios. Esto puede provocar dolor de espalda y en las piernas

Si usted padece osteoartritis, hernias de disco, estenosis vertebral u otra afección similar, consulte a su médico antes de utilizar el equipo Back2Life.



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

Qué debe esperar

El equipo Back2Life está diseñado para ser utilizado con suavidad a largo plazo. Si bien es posible sentir alivio de manera inmediata, en la mayoría de los casos pasarán varias semanas antes de que comience a sentir los resultados. Recuerde que la espalda es un conjunto delicado y sensible de músculos, nervios y vértebras. No espere poder realizar volteretas después de un solo tratamiento. El movimiento suave le dará resultados graduales, de manera sencilla y segura. Y lo que convierte al Back2Life en un equipo tan especial es que usted simplemente debe recostarse. Si bien no sentirá que está trabajando, después de algunas semanas se levantará y se sentirá mejor. **REALMENTE FUNCIONA.**

Información para el médico

Muchos usuarios prefieren consultar a sus médicos sobre el uso de Back2Life antes de comenzar a usarlo por su cuenta. Creemos que es una excelente idea y estamos seguros de que el especialista en dolor de espalda se sentirá muy entusiasmado por la incorporación de sesiones de Back2Life en el programa de alivio del dolor. La manera más sencilla de explicarle al médico qué es la máquina Back2Life es pedirle que visite www.GetBack2Life.com. Allí podrá ver el equipo en acción y escuchar la presentación del Dr. Darrow sobre el **Movimiento pasivo continuo** y ver a otros expertos y testimonios de usuarios. O entréguele este libro a su médico.

Frecuencia de utilización

El equipo Back2Life está diseñado para ser utilizado con suavidad a largo plazo. Puede usar esta máquina con tanta frecuencia como lo desee. Si bien es posible sentir alivio de manera inmediata, en la mayoría de los casos pasarán varias semanas antes de que comience a sentir los resultados. Todo depende de la intensidad del dolor de espalda.

Contraindicaciones

Back2Life es una máquina segura y eficaz que ha ayudado, durante años, a quienes padecen dolor de espalda en Europa y en el exterior. Sin embargo, es prudente consultar con el médico antes de utilizar el equipo Back2Life.

No utilice el equipo Back2Life en los siguientes casos:

- Si fue sometido a una cirugía de la espalda, lo cual incluye una fusión intervertebral en el último año o una intervención en el fémur en los últimos seis meses.
- Si padece espondilolistesis; la alineación incorrecta de la columna, en grado II o superior.
- En los casos en los que existe presión central sobre la médula espinal con los siguientes síntomas: falta de equilibrio, problemas urinarios y adormecimiento en ambas piernas.
- Si está embarazada.

En los siguientes casos, debe consultar a un médico calificado antes de utilizar la máquina Back2Life:

- Si padece de dolor lumbar con evidencia de una enfermedad subyacente o de otros problemas (por ejemplo, tumor maligno).
- Si el dolor de espalda es provocado por una fractura reconocida, sospechada o inminente.
- Si padece de cualquier forma de déficit neurológico nuevo o en desarrollo (dorsiflexión del pie, disfunción de la vejiga, etc.).

Qué dicen los expertos

Como osteópata, lo que suelo intentar es devolver el movimiento. El movimiento restringido provoca mayores contracciones que, a su vez, provocan dolor. Por lo tanto, intento restablecer el movimiento. Back2Life devuelve el movimiento, se trata de una máquina de movimiento constante. La gran mayoría de las veces, el dolor de espalda agudo es de tipo muscular. Cuando se ha tensado la espalda, la máquina Back2Life mueve los músculos de manera pasiva, lo cual ayuda a reducir la hinchazón y la contractura. De esta manera, se reduce el dolor. Estoy seguro de que esta es una manera segura para que la gente recupere flexibilidad y movilidad, alivie el dolor y regrese a su vida normal. ***Estoy convencido de que es un equipo seguro y que mucha gente se beneficiará con su uso.***
--Dr. Stephen Steele



Dr. Stephen Steele, *D.O. FAOASM*
Doctor en osteopatía

Cuando existe dolor lumbar, el dolor se extiende a todas partes. Cada movimiento que uno realiza nos recuerda lo desagradable que es el dolor. En general, cuando existe un problema en la columna, los músculos que rodean la zona se traban automáticamente y, si existe presión, el dolor será constante. Es necesario liberar la presión del canal vertebral. Al utilizar el producto Back2Life, se realiza un movimiento hacia atrás y hacia delante de forma elíptica y la cavidad pélvica se levanta y se hace descender con un movimiento muy suave. Esto ayuda a estirar los músculos de la zona lumbar y alivia la presión que se ha acumulado en los discos lumbares. En cualquiera de estos casos, el producto Back2LIfe ofrece alivio. ***Todos los pacientes con quienes he trabajado han notado excelentes o muy buenos resultados gracias al uso de este producto.***
--Dr. Peter Ziegler



Dr. Peter Ziegler, *D.C.*
Especialista en dolor de espalda

Probablemente evalúo a 10 ó 12 pacientes por día con lesiones en la zona lumbar. Este producto será de gran utilidad para el 90% de los pacientes que padecen dolor lumbar. Es fácil de usar, además de ser seguro y efectivo
--Chris Baker



Chris Baker
Deportólogo

Soluciones del Dr. Darrows para cuidar la espalda

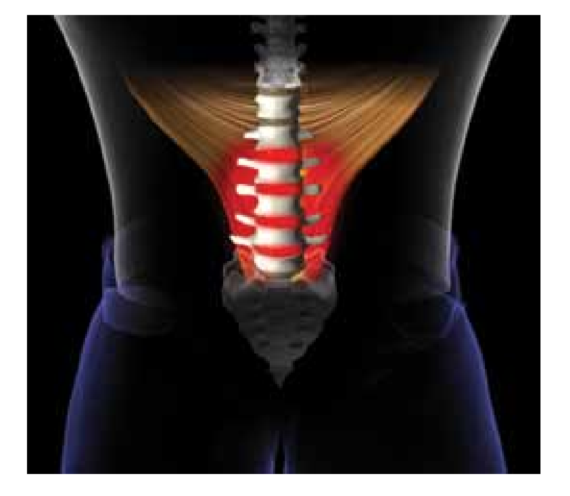


Solución para el dolor de espalda en 12 minutos



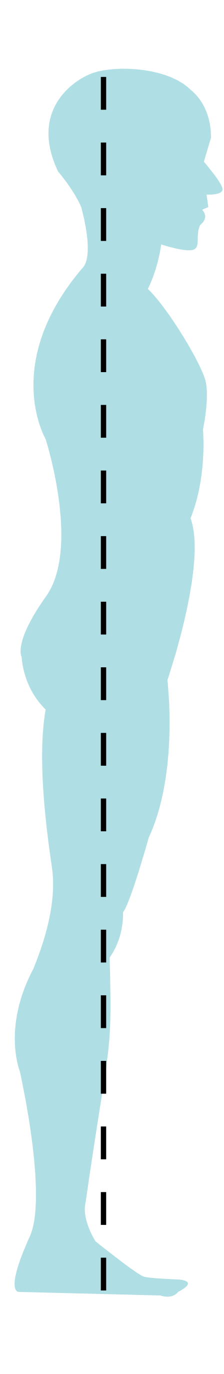
Cuando recibo un nuevo paciente con dolor de espalda, lo único que el paciente quiere es que le alivie el dolor lo más pronto posible. Y si bien comprendo muy bien su deseo de un alivio inmediato, estoy más interesado en que el alivio resulte **duradero.**

Veo el dolor de espalda de una manera diferente. Intento llegar a la raíz del problema. Trato de descubrir la causa del dolor… de identificar las causas **específicas** del dolor, ya sea una mala flexión o una mala postura al levantar un peso, una mala elección de calzado o un problema de postura. Por lo tanto, en lugar de tapar los síntomas con medicamentos para el dolor (que con el paso del tiempo pierden la eficacia y obligan a utilizar dosis cada vez mayores) o de recomendar cirugías costosas y, con frecuencia, inútiles para eliminar el dolor, me centro en la **causa** del dolor de espalda y busco la manera de revertir o eliminar la causa del problema. Por lo tanto, al abordar el dolor de espalda, reconozco que la máquina Back2Life se puede utilizar para aliviar la presión entre las vértebras y devolver la flexibilidad a la columna. También considero que es importante analizar el estilo de vida y los hábitos diarios para identificar la posible causa del dolor constante y recurrente. A veces, se trata de un tema médico complejo; pero con mucha frecuencia, es tan simple como el uso demasiado frecuente de calzado de taco alto, cargar bolsos demasiado pesados, sentarse en una mala postura en el escritorio o el automóvil. Cuando se descubren y eliminan estas “causas del dolor de espalda”, el dolor se vuelve menos frecuente y suele desaparecer por completo.





En la siguiente sección encontrará soluciones sencillas a algunas de las causas más comunes de dolor de espalda.



Postura adecuada

Mejorar la postura puede ofrecer beneficios duraderos para aliviar el dolor de espalda. La mala postura es una de las principales causas del dolor de espalda. Sentarse incorrectamente en una silla, encorvar la espalda y encorvarse al caminar, pararse o correr tiene efectos nocivos sobre los músculos y la alineación de la espalda. La postura adecuada comienza por los pies. Si el soporte de los pies no es adecuado, resulta difícil lograr una buena postura. Por lo tanto, para mejorar la postura debe realizar lo siguiente:

1.) Utilice calzado cómodo y con soporte de calidad.

2.) Comprima el abdomen y enderece los hombros.

3.) Logre un equilibrio correcto distribuyendo de manera pareja el peso sobre ambos pies.

Si sigue estos pasos y es consciente de su postura, no solo se verá mejor sino que reducirá enormemente el esfuerzo en los músculos de la espalda.

Soporte del calzado

Las plantillas son una solución eficaz para muchos pacientes con dolor en la zona lumbar. El mal soporte del calzado es una de las principales causas del dolor de espalda. Si está parado durante períodos prolongados, camina mucho durante el día o golpea los talones al caminar, las plantillas de calidad pueden proteger la espalda, las rodillas y los tobillos La capa de acolchonamiento ofrece una absorción adicional de los impactos para la columna vertebral, además de brindar el soporte y la alineación correcta para los pies, la cadera y las rodillas. Para adquirir plantillas de calidad, visite **www.getback2life.com/relatedproducts.**





Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

Levantar pesos correctamente



Si va a levantar algo, sin importar si es una moneda o una caja de 20 kilos, lo más importante es pensar bien cómo se va a mover

¡Piense antes de agacharse! Por ejemplo, si se le cae un lápiz de la mesa, su instinto natural hará que simplemente se incline de costado para levantarlo. Es posible que hasta continúe hablando y no preste atención al lugar exacto en el que cayó el lápiz. Esto podría resultar tal como lo planeó, pero ¿qué ocurriría si pierde el equilibrio? ¿Y si calculó mal la distancia y termina retorciendo y estirando excesivamente la columna? Puede terminar con un fuerte dolor innecesario que podría evitarse fácilmente con un poco de planificación.

¡Planifique los movimientos! Observe exactamente dónde está el objeto y planifique dónde lo colocará una vez que lo haya levantado. Si se trata de un elemento pesado, debe tener un recorrido libre hasta el lugar de destino para no realizar movimientos inconvenientes mientras sujeta el elemento.



Por lo tanto, tómese un minuto para pensar y cree un plan... después siga los pasos que se indican a continuación.



1.) Levante el peso cerca del cuerpo.
Tendrá más fuerza y mayor estabilidad si sujeta el objeto cerca del cuerpo en lugar de tenerlo a gran distancia. Asegúrese de sujetar firmemente el objeto antes de comenzar a levantarlo.

2.) Separe los pies a la misma distancia que hay entre los hombros.
Si tiene los pies demasiado juntos o demasiado separados perderá estabilidad y tendrá menor capacidad de movimiento.

3.) Flexione las rodillas, no la espalda.
Descienda hacia el piso flexionando las rodillas y conservando la espalda derecha. Al levantarse, levante el peso con los músculos de las piernas y concéntrese en mantener la espalda erguida.



Y recuerde… puede lastimarse la espalda levantando una pluma o una mesa. Por lo tanto, piense en lo que hará y use la técnica adecuada para levantar pesos.



Suplementos

Existen varios suplementos dietarios que pueden ayudar a mantener la salud de la espalda. Los aceites de pescado de Omega-3, la vitamina C y la glucosalina son tres suplementos que se suelen recomendar. Esta combinación ofrece propiedades antiinflamatorias, mejora la capacidad del cuerpo para reparar tejidos y favorece la movilidad de las articulaciones.

Ejercicio moderado

Otro factor importante para aliviar el dolor de espalda es el ejercicio moderado y la elongación. Una rutina regular fortalece e incrementa la masa muscular de la espalda y esto permite lograr una mejor postura. Al fortalecer los músculos que rodean la columna, se libera gran parte de la carga de la columna vertebral porque los músculos comienzan a realizar el trabajo.

A medida que mejore su condición física, mejorará la postura. A medida que mejore la postura, el dolor de espalda será menor. El ejercicio regular también puede ayudar a estar más consciente a su postura. Usted recordará llevar los hombros hacia atrás y llevar el estómago hacia adentro. El uso de plantillas que mantengan la correcta alineación de los pies, también le servirá como recordatorio para mantener la postura adecuada.

Excelentes opciones de ejercicio de bajo impacto

1.) Camine distancias cortas.

2.) Estírese y haga ejercicios de flexibilidad.
(el yoga suave es excelente)

3.) Una bicicleta fíja.

4.) Nade.



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

Productos ergonómicos

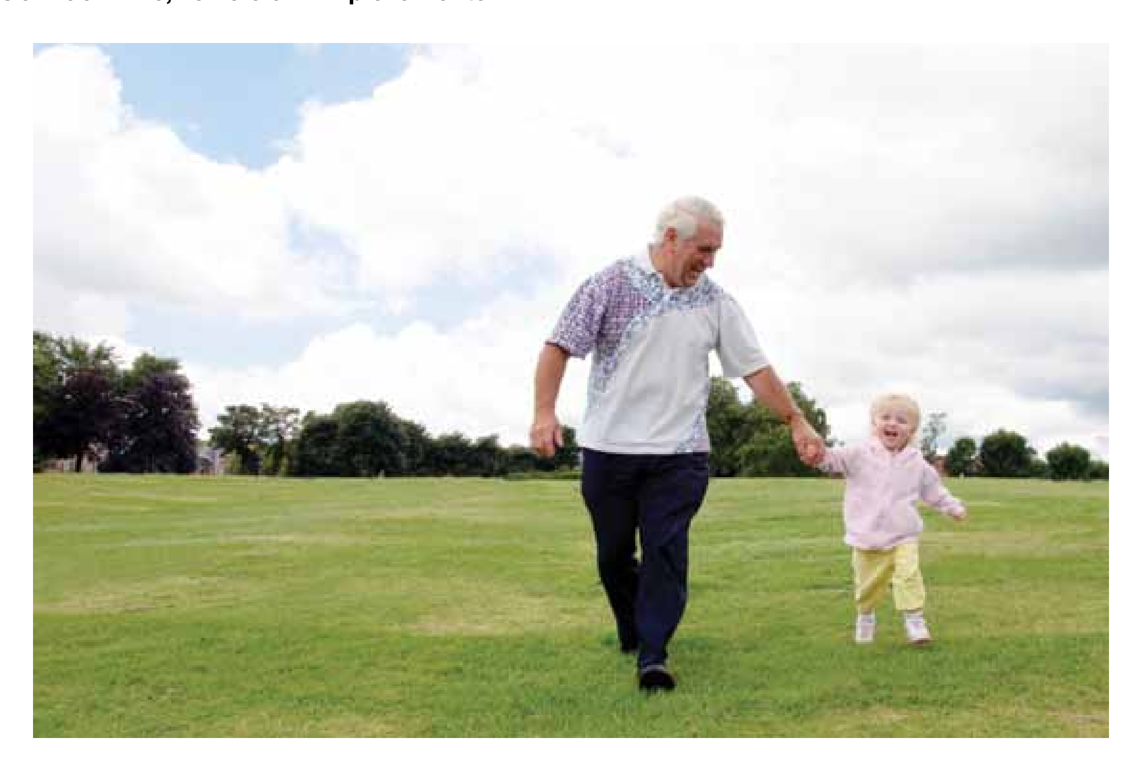


De acuerdo con el NIH, el uso de productos ergonómicos puede reducir drásticamente el riesgo de lesiones y mantener la salud de la espalda.

Las mesas, escritorios, asientos de automóvil, soportes y herramientas ergonómicos, diseñados específicamente, pueden proporcionar el soporte y la posición adecuada para reducir el dolor lumbar. Desde las mesas para oficinas, hasta los cinturones para herramientas, usted necesita detectar los posibles culpables de dolor de espalda en su vida diaria y reemplazarlos con soluciones de diseño ergonómico.

Conclusión

Por lo tanto, analice sus hábitos y actividades de todos los días e intente detectar las causas del dolor de espalda ya que al combinar esta tarea de análisis con la sesión diaria de Back2Life estará camino a liberarse del dolor.
Gracias al Back2Life, volverá a vivir plenamente.




Ventana de ajuste de la altura
Botón de ajuste de la altura
Soporte para las piernas
Pestillo de liberación
Pestillo de liberación
Cuerpo principal y caja del motor
Conexión de energía eléctrica (en la parte posterior)
Botón de encendido



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos



Armado de la máquina

1.) Coloque el cuerpo principal de Back2Life en el piso con el botón de ajuste de la altura mirando hacia usted.



2.) Coloque la pata derecha, con la R azul, en la ranura derecha, que también está marcada con una R. Después, deslice la pata hacia arriba en la ranura. Presione firmemente hasta que entre a presión en el lugar. Haga lo mismo con la pata izquierda.



3.) Coloque el cuerpo principal de Back2Life de pie sobre una superficie firme con el botón de ajuste de la altura mirando hacia usted.

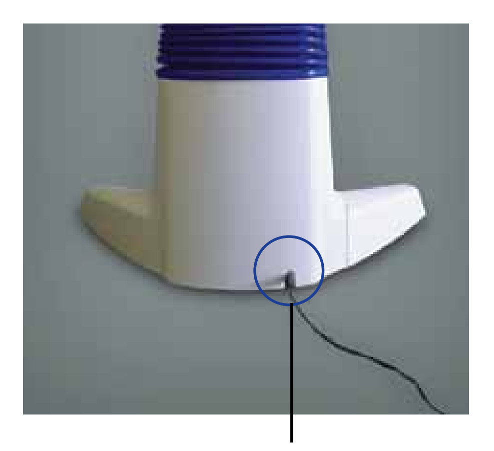


4.) Sujete el descanso para las piernas con la ventana de ajuste de altura mirando hacia usted. En la parte inferior del descanso verá 4 pines. Inserte los dos pines más alejados de usted en las dos ranuras posteriores del cuerpo principal. Después presione firmemente el descanso hacia abajo y hacia usted hasta escuchar un clic. El botón de ajuste de la altura debe entrar a presión en las ranuras. (Una vez que el descanso esté armado, no intente quitarlo del cuerpo principal).

Determinación de la altura correcta

Para ajustar el equipo Back2Life a su altura, empuje el botón grande ubicado en la parte delantera y sujételo a medida que realice el ajuste hacia arriba o abajo según su altura. Si su altura queda entre dos alturas del equipo, redondee hacia arriba hasta la siguiente altura disponible. Después, libere el botón.




Entrada de electricidad

Electricidad

En primer lugar, conecte el cable de energía desde la fuente de energía y hacia la conexión de energía eléctrica del Back2Life. Después, conecte el equipo al tomacorriente. Para evitar un riesgo de descarga eléctrica, es importante realizar las conexiones eléctricas únicamente en el orden indicado.



Prepararse para la sesión

Dedíquese 20 minutos en un lugar relajado y tranquilo. Póngase ropa cómoda y holgada. Si está usando un cinturón, quíteselo y vacíe sus bolsillos.



Ubicación adecuada de la máquina

(A) Siéntese lentamente en el piso y acomode la unidad con su almohada detrás de usted.

(B) Coloque las piernas en las almohadillas de soporte azules. Después, recuéstese sobre la almohada y póngase cómodo.



- ✔ ¡Asegúrese de estar en la posición correcta!
- ✔ Para obtener resultados óptimos, asegúrese de que la unidad esté correctamente ajustada a su cuerpo.
- ✔ Asegúrese de que la parte posterior de las rodillas estén apoyadas en las almohadillas de soporte azules.

(C) Estire el brazo izquierdo y encienda la unidad.



Recuéstese y relájese

Recuéstese y permita que el **Movimiento pasivo continuo** relaje y alivie suavemente los músculos a medida que libera lentamente la presión de las vértebras. Cuanto más se relaje, mejores resultados obtendrá. Por lo tanto, disfrute de los 12 minutos de terapia de relajación para la espalda.

Al finalizar la sesión, debe sentirse muy relajado. Baje las piernas de la unidad y permanezca recostado sobre la espalda durante otros dos minutos. Cuando esté listo, muévase suavemente sobre un costado, después colóquese de rodillas y, finalmente, párese.

¡PRESTE ATENCIÓN!

Mire el video instructivo que recibió con el equipo o mírelo en www.GetBack2Life.com/HowItWorks.



1. Es muy importante ajustar correctamente la altura para utilizar el equipo Back2Life. El ajuste de altura es simplemente un indicador. Eleve la altura de la unidad Back2Life hasta que la pelvis quede levemente elevada y sus piernas estén en el ángulo correcto respecto del piso.
2. Utilice el equipo Back2Life durante un ciclo completo de 12 minutos. Puede llevar hasta 12 minutos antes de que los músculos comiencen a relajarse y usted sienta el movimiento en la zona lumbar. Intente utilizar el equipo dos veces por día. Si lo utiliza con más frecuencia logrará un mayor alivio del dolor de espalda.
3. Tal vez sienta algo de incomodidad al comenzar a usar el Back2Life. El uso regular suele eliminar esta incomodidad inicial y facilitar el alivio a largo plazo. Sin embargo, si continúa experimentando molestias, deje de utilizar el producto y consulte a un médico.
4. Si siente que necesita más elongación y mayor movimiento, intente utilizar pesas de hasta 2,5 libras (1 kg). También puede incrementar el ajuste de altura con dos pulgadas (5 cm.) adicionales.

Pautas de seguridad importantes

1. Al igual que con cualquier dispositivo eléctrico, evite que el equipo entre en contacto con agua o humedad. No utilice el equipo Back2Life en un ambiente húmedo. No coloque este dispositivo ni lo utilice en un baño, cerca de una piscina ni en otro tipo de agua.
2. Para evitar los daños por calor, mantenga el equipo Back2Life alejado del fuego, de las fuentes de calor, incluidos los calentadores, lámparas calientes, llamas o elementos para fumar encendidos.
3. No rocíe el equipo Back2Life con líquidos limpiadores y tenga especial cuidado de evitar el contacto con líquidos que contengan ácidos.
4. El cable de electricidad, el regulador de voltaje y el enchufe sólo se pueden cambiar por piezas originales. Una mala conexión o el uso de piezas incompatibles pueden provocar una descarga eléctrica y dañar la unidad.



Para obtener resultados más rápidos

Puede hacer tres cosas para incrementar la velocidad y la eficacia del equipo Back2Life.

1.) Agregue peso de resistencia

2.) Incremente la altura de la máquina

3.) Incremente la duración y la cantidad de sesiones



Agregue peso de resistencia

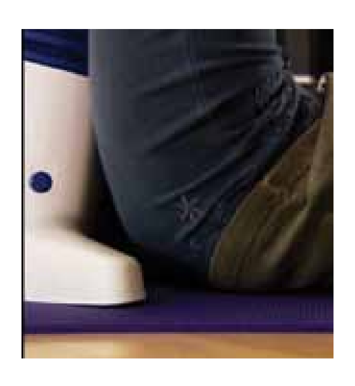
La manera más eficaz de incrementar los resultados que se obtienen con el equipo Back2Life consiste en colocar un poco de resistencia en las piernas. Esto es especialmente importante si usted es alto o tiene algo de sobrepeso. Este peso adicional permite que la máquina cree más movimiento en los músculos y abra las vértebras un poco más. Simplemente utilice un juego de pesas comunes para tobillo que puede comprar en cualquier tienda de deportes o en getback2life.com. Podrá sentir la diferencia a medida que utiliza el equipo Back2Life y debería obtener mejores resultados en menos tiempo.



Incremente la altura de la máquina

Si ajusta la máquina a una altura mayor de la que está utilizando, cambiará el ángulo de movimiento e incrementará la cantidad de estiramiento y de movimiento en la zona lumbar. Esta técnica requerirá más esfuerzo de usted, por lo tanto, no es tan relajante. Pero si desea acelerar los resultados, esta técnica le será muy útil.

Si mide 1,90 m o más y ya está trabajando a la altura máxima pero siente que después de usar la máquina durante unas cuantas semanas aún necesita estirar más los músculos, puede levantar la máquina del piso (utilice bloques de yoga o el directorio telefónico).



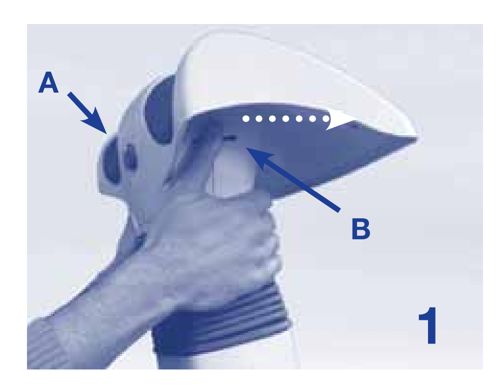
Incremente la duración y la cantidad de sesiones

No existe ninguna razón para que una vez que se detenga el temporizador de su sesión usted no pueda pulsar el botón de inicio y comenzar nuevamente. Si hace años que sufre de dolor de espalda, le llevará un tiempo aflojar los músculos y lograr que vuelvan a estar flexibles y saludables. Puede usar esta máquina con tanta frecuencia como lo desee. Utilice una alfombrilla cómoda pero delgada para recostarse.

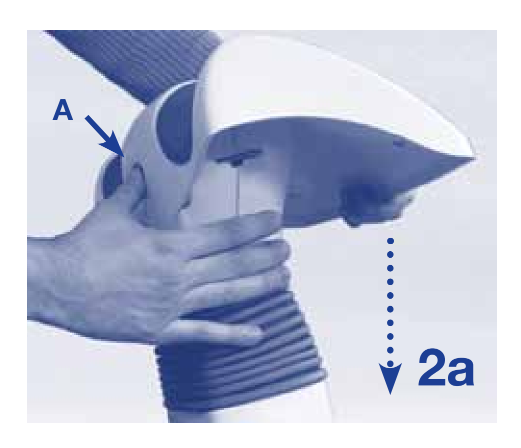
Desarmado del Back2Life

A fin de desarmar el equipo Back2Life, colóquelo sobre una superficie firme con el botón de ajuste de la altura (A) mirando hacia usted. Después, haga lo siguiente::

1. Pulse ambos pestillos de liberación (B) hacia adelante (alejándolos de usted) de manera simultánea.



2. Después, pulse el botón de ajuste de la altura (A) con una mano y empuje el descanso hacia delante con la otra mano.







Solución para el dolor de espalda en 12 minutos

NOTAS


BACK2LIFE



Solución para el dolor de espalda en 12 minutos



Distribuido por:
Thane Direct Canada Inc. Toronto
www.thanedirect.com

www.GetBack2Life.com